



INSTITUTO XAMÂNICO CONSCIÊNCIA CRIATIVA
IMERSÃO NATUREZA CURA

CARDÁPIO NATUREZA CURA

04, 05 e 06/06

Alimentação leve, ayurvédica e ritualística para nutrir sem pesar.

Agni equilibrado

Chás ayurvédicos

Comida leve

Integração



Alimentação leve, Ayurveda e equilíbrio do Agni



Proposta visual: natureza, aterramento e alimento como parte do cuidado ritualístico.

Na visão ayurvédica, o Agni é o fogo digestivo: a força interna responsável por transformar o alimento em energia, nutrição, vitalidade e clareza. Quando o Agni está equilibrado, o corpo tende a digerir melhor, a mente fica mais leve e o campo energético responde com mais presença.

Durante uma imersão espiritual e terapêutica, a alimentação precisa acompanhar o processo. Por isso, este cardápio foi pensado para nutrir sem pesar, favorecer a digestão, preparar o corpo para as vivências e apoiar a integração após os rituais.

Observações importantes

A proposta é evitar comidas muito gordurosas, frituras, excesso de açúcar, carne vermelha, industrializados e alimentos pesados. As preparações doces serão feitas com baixo teor de açúcar, mantendo leveza e acolhimento.

Intenção alimentar da imersão

Priorizar refeições simples, quentes, naturais e de fácil digestão: frutas, legumes, raízes, arroz, lentilha, chás, especiarias suaves, patês leves e alimentos preparados com presença.



04/06 - Chegada, acolhimento e primeira vivência

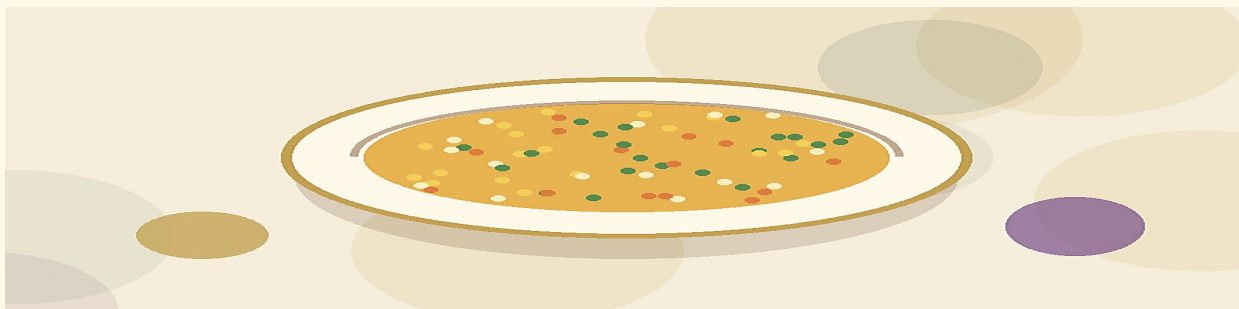
Lanche da tarde / chegada

13h

- Pães simples
- Patês leves de cenoura, ervas ou grão-de-bico
- Frutas picadas ou inteiras: banana, maçã, mamão e mexerica
- Bolo simples caseiro: fubá, banana ou cenoura
- Arroz doce ayurvédico com baixo teor de açúcar
- Chás ayurvédicos quentes
- Água saborizada com limão, hortelã ou laranja

Chás ayurvédicos do dia

- Capim-cidreira com gengibre suave
- Camomila com erva-doce
- Hortelã com limão
- Gengibre com erva-doce



Kitchari: refeição ayurvédica quente, nutritiva, leve e digestiva.

Jantar Ayurvédico - Kitchari da Natureza Cura

18h

- Kitchari preparado com arroz, lentilha, cenoura, abóbora, mandioquinha, gengibre suave, cúrcuma, cominho e ervas frescas
- Legumes refogados
- Salada verde com cenoura ralada
- Purê de mandioquinha ou batata-doce
- Cheiro-verde separado
- Azeite para finalizar

O Kitchari é uma preparação clássica da Ayurveda, considerada alimento de nutrição, limpeza e equilíbrio. Sustenta o corpo sem sobrecarregar a digestão e ajuda a preparar o organismo para os processos da noite.



04/06 - Pós-vivência e benefícios

Caldo ou Sopa Pós-vivência/Ritual

- Caldo de legumes com mandioquinha, cenoura, abóbora e ervas
- Cheiro-verde separado
- Azeite
- Pão simples

Servido após a vivência como refeição de acolhimento, aterramento e integração do corpo.

Chás pós-vivência

- Camomila
- Erva-doce
- Capim-cidreira
- Hortelã
- Melissa

Benefícios ayurvédicos do dia

O Kitchari favorece a digestão, ajuda a regular o Agni e oferece energia estável sem pesar o corpo. A combinação de arroz com lentilha traz nutrição e sustentação; os legumes e raízes acolhem o corpo com leveza.

As especiarias usadas no jantar, como gengibre, cúrcuma e cominho, têm função digestiva e aquecedora. Elas ajudam o organismo a processar melhor os alimentos, reduzem a sensação de peso e apoiam a vitalidade.

Os chás de camomila, erva-doce, capim-cidreira, hortelã e melissa favorecem relaxamento, hidratação, conforto digestivo e suavidade após a vivência.

Lembrete ritualístico

O caldo ou sopa não é complemento do jantar: é uma refeição pós-vivência/ritual, servida para acolher, aquecer, aterrar e apoiar a integração.



05/06 - Dia de vivência profunda

Café da manhã

- Pães simples
- Frutas: banana, maçã, mamão e mexerica
- Granola simples
- Mel
- Bolo caseiro
- Chás ayurvédicos
- Água
- Café, se estiver permitido dentro da orientação da imersão

Sugestão leve e sustentadora: banana com granola e mel.

Chás ayurvédicos da manhã

- Erva-doce com camomila
- Capim-cidreira
- Gengibre suave com limão
- Melissa

Almoço

13h

- Arroz
- Lentilha ou feijão bem leve
- Abóbora cozida ou assada
- Batata-doce assada com alecrim
- Purê de batata
- Legumes refogados: cenoura, chuchu, abobrinha e mandioquinha
- Salada de folhas
- Cenoura ralada
- Beterraba cozida ou pepino
- Ovo cozido
- Frango ensopado com legumes
- Macarronada com legumes e frango
- Proteína vegetal simples para quem não consome frango

Chá digestivo pós-almoço

- Hortelã
- Erva-doce
- Gengibre suave
- Alecrim com moderação



05/06 - Lanche, jantar e pós-vivência

Lanche da tarde / pré-vivência

Horário: _____

- Frutas: banana, maçã, mamão e mexerica
- Pães simples
- Torradas
- Mel
- Bolo simples caseiro
- Cuscuz ayurvédico leve
- Chás ayurvédicos
- Água

Cuscuz simples preparado de forma suave, podendo ser servido com um toque de coco, ervas leves, um fio de azeite ou mel em pequena quantidade.

Evitar antes da vivência

Frituras, leite pesado, excesso de pão, excesso de café, comidas muito temperadas, castanhas, amendoim e biscoito de arroz.

Chás pré-vivência

- Camomila
- Capim-cidreira
- Melissa
- Hortelã

Jantar leve

18h

- Arroz
- Legumes cozidos ou refogados
- Abóbora ou mandioquinha
- Salada leve
- Proteína simples: ovo cozido, frango desfiado ou proteína vegetal
- Chás ayurvédicos

Jantar para manter o corpo nutrido, sem excesso de peso antes dos processos da noite.



05/06 - Pós-vivência e benefícios

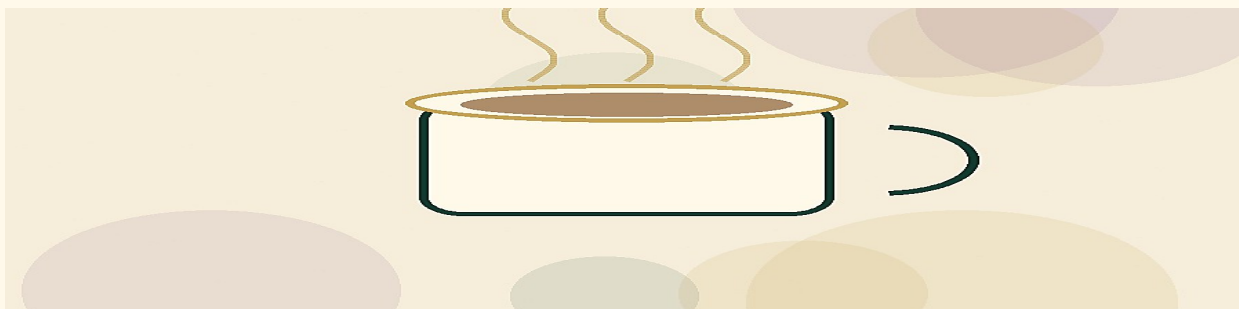
Caldo ou Sopa Pós-vivência/Ritual

- Caldo de abóbora com gengibre suave
- Caldo de mandioquinha com cenoura
- Canja leve com arroz, cenoura e frango desfiado
- Cheiro-verde separado
- Azeite
- Pão simples

Servido após a vivência como refeição quente, leve e acolhedora.

Chás pós-vivência

- Camomila
- Erva-doce
- Capim-cidreira
- Hortelã
- Melissa



Chás ayurvédicos: cuidado digestivo, hidratação e acolhimento do sistema nervoso.

Benefícios ayurvédicos do dia

O almoço combina arroz, legumes, raízes, lentilha ou feijão leve, trazendo energia estável sem excesso de peso digestivo. A batata-doce assada com alecrim e o purê de batata ajudam a trazer sustentação, aterramento e conforto ao corpo, enquanto o frango ensopado e a macarronada com legumes oferecem nutrição de forma acolhedora.

O cuscuz ayurvédico no lanche oferece energia simples e suave antes da vivência. Os chás de hortelã, erva-doce e gengibre auxiliam a digestão, enquanto camomila, melissa e capim-cidreira ajudam a acalmar e preparar o corpo para uma experiência mais presente.



06/06 - Integração e encerramento

Café da manhã

- Frutas: banana, mamão, maçã, mexerica e melancia, se estiver viável
- Pães simples
- Patês leves de cenoura, ervas ou grão-de-bico
- Bolo simples caseiro
- Granola simples
- Mel
- Chás ayurvédicos
- Água saborizada

Chás ayurvédicos da manhã

- Capim-cidreira
- Camomila com erva-doce
- Gengibre suave
- Hortelã

Almoço de integração

13h

- Arroz
- Feijão leve ou lentilha
- Legumes cozidos: cenoura, chuchu, abobrinha, mandioquinha e abóbora
- Batata-doce assada com alecrim
- Salada de folhas
- Farofa simples de cenoura ou couve, com pouca gordura
- Frango assado com legumes
- Purê de batata-doce ou mandioca cozida
- Proteína vegetal para quem não consome frango

Chá digestivo pós-almoço

- Erva-doce
- Hortelã
- Gengibre suave
- Alecrim com moderação



06/06 - Lanche, jantar e encerramento

Lanche / encerramento

Horário: _____

- Frutas
- Bolo caseiro
- Pão com patê
- Torradas
- Canjica leve com baixo teor de açúcar
- Chás ayurvédicos
- Água
- Suco natural ou água saborizada

Canjica bem cozida, preparada com pouco açúcar, canela em pau e cravo com moderação. A proposta é manter acolhimento e leveza, sem excesso de leite condensado ou ingredientes muito pesados.

Chás de encerramento

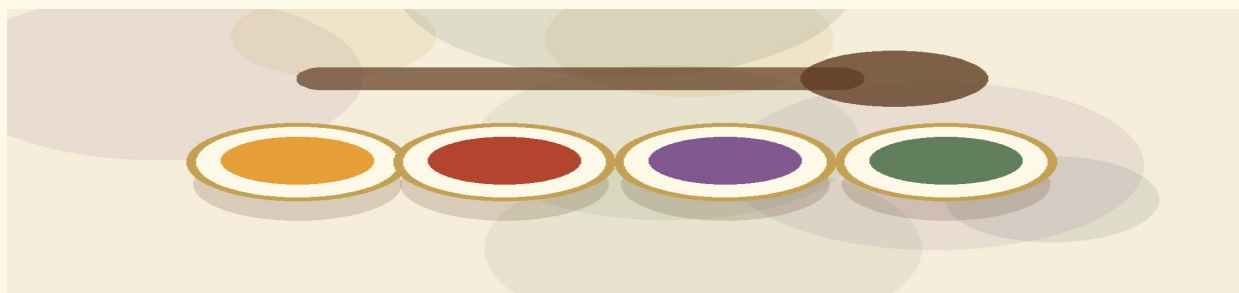
- Camomila
- Capim-cidreira
- Melissa
- Erva-doce

Jantar de finalização

18h

- Arroz com legumes
- Legumes cozidos ou refogados
- Pão simples
- Patê leve
- Salada suave
- Chás ayurvédicos

Jantar leve para quem permanecer no espaço até o período da noite.



Especiarias suaves: presença, calor digestivo e conforto para o corpo.

Benefícios ayurvédicos do dia

O último dia traz uma alimentação de integração: nutritiva, simples e acolhedora. O frango assado com legumes, as raízes, o arroz, os legumes cozidos e a salada ajudam o corpo a retornar com estabilidade, sem quebrar a leveza construída durante a imersão.

A canjica leve traz memória afetiva e acolhimento, mas com baixo teor de açúcar para não sobrecarregar o Agni. Os chás de encerramento ajudam a suavizar o corpo, favorecer a digestão e apoiar a integração física, emocional e energética da jornada.



Observação final aos participantes

A alimentação da Imersão Natureza Cura foi pensada como parte do cuidado ritualístico. Cada refeição tem a intenção de sustentar o corpo, favorecer a digestão, acolher os processos internos e preparar o campo para uma experiência mais leve, consciente e integrada.

Comida simples, quente, natural e preparada com presença também é medicina.

Síntese da proposta

Nutrir sem pesar. Aquecer sem sobrecarregar. Acolher o corpo para que a alma possa atravessar a experiência com mais presença, leveza e integração.



Que cada refeição seja também um gesto de presença, cuidado e reconexão com a natureza.